

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN SARAPAN ANTARA SISWA
OVERWEIGHT DAN NON-OVERWEIGHT DI SMPN 3 SURAKARTA**

SKRIPSI



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk memperoleh
Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

CHELLA MAIYUNI
J310161029

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN SARAPAN ANTARA SISWA
OVERWEIGHT DAN NON-OVERWEIGHT DI SMPN 3 SURAKARTA**



PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

**DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

CHELLA MAIYUNI J 310 161 029

**THE DIFFERENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND BREAKFAST HABIT BETWEEN
OVERWEIGHT AND NON-OVERWEIGHT STUDENTS AT SMPN 3 SURAKARTA**

Introduction: Adolescence is transition from childhood to adulthood, and there are many changes that occurred during that period due to the increase of muscle and fatty tissue in the body. The changes affect nutritional requirements and their food. Health problems including deficiency and excess nutrition in adolescents are the may result of unhealthy food pattern. Excess nutritional intake and low physical activity in adolescents such as breakfast and physical activity become factors that related to overweight.

Objective: The purpose of this study was to determine the difference of physical activity and the breakfast habit between overweight and non-overweight students at SMPN 3 Surakarta.

Research Method: Method this research was observational with cross sectional design. The number of samples in this study were 58 adolescents. Samples were selected through Simple Random Sampling technique. Data physical activity obtained with 7x24 hours record activity questionnaire and data of breakfast habit obtained uses 7x24 hours food record questionnaire. Data analyzed use Mann Whitney.

Result: The research result shows that the majority physical activity of samples categorized as low adolescents with average PAR is 1.51 in overweight adolescents and 1.52 on the non-overweight adolescents. The research shows that average of breakfast habit adolescents in overweight is only fulfil 17.28% of daily energy requirement and non-overweight adolescents only fulfil 16% of daily energy requirement. The physical activity difference test shows the p-value = 0.001. The breakfast habit difference test shows the p-value = 0.410.

Conclusion: There was difference of physical activity and breakfast habit between overweight and non-overweight students at SMPN 3 Surakarta.

Keyword: Physical activity, breakfast habit, overweight and non-overweight adolescents

References : 58 : 2001-2016

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

CHELLA MAIYUNI J 310 161 029

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN SARAPAN ANTARA SISWA
OVERWEIGHT DAN NON-OVERWEIGHT DI SMPN 3 SURAKARTA**

Pendahuluan: Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya masa otot dan bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh. Perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Masalah kesehatan seperti kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja terjadi akibat pola makan yang tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan. Faktor penyebab terjadinya *overweight* antara lain pola makan seperti kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan antara siswa *overweight* dan *non-overweight* di SMPN 3 surakarta.

Metode Penelitian: Metode penelitian ini adalah *observasional* dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 anak, dipilih dengan teknik *Simple Random Sampling*. Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner *activity record 7x24 jam* dan data kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan kuesioner *food record 7x24 jam*. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik pada sampel sebagian besar dalam kategori ringan dengan rata-rata nilai PAR 1.51 pada remaja *overweight* dan 1.52 pada remaja *non-overweight*. Hasil penelitian pada siswa *overweight* rata-rata asupan sarapan hanya memenuhi 17.28% dari kecukupan energi sedangkan pada siswa *non-overweight* hanya 16% dari kecukupan energi. Uji beda aktivitas fisik menunjukkan nilai $p=0.001$. Uji beda kebiasaan sarapan menunjukkan nilai $p=0.410$.

Kesimpulan: Ada perbedaan aktivitas fisik dan tidak ada perbedaan kebiasaan sarapan antara siswa *overweight* dan *non-overweight* di SMPN 3 surakarta.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, remaja *overweight* dan *non-overweight*

Kepustakaan : 58 : 2001-2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 28 Juli 2018

Peneliti

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end.

Chella Maiyuni

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul penelitian : Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Sarapan
antara Siswa *Overweight* dan *Non-Overweight* di
SMPN 3 Surakarta

Nama Mahasiswa : Chella Maiyuni

Nomor induk Mahasiswa : J 310 161 029

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan
Pada tanggal 23 Mei 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Juli 2018

Menyetujui,

Pembimbing



Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr

NIK/NIDN : 1467/ 06-2403-8802

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammdiyah Surakarta



Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si. Med

NIK/MIDN : 717/06-2908-7401

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Sarapan
antara Siswa *Overweight* dan *Non-Overweight* di
SMPN 3 Surakarta

Nama Mahasiswa : Chella Maiyuni

Nomor induk Mahasiswa : J 310 161 029

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan
Pada tanggal 23 Mei 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Surakarta, Juli 2018

Penguji I : Dyah Intan Puspitasari, S. Gz., M. Nutr ()
Penguji II : Tri Wibowo Anang S.B., SKM.M.Gizi ()
Penguji III : Siti Zulaekah, A., M.Si ()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (Al-Insyirah, 5-7).

فِي أَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan
(QS. Ar-Rahman ayat 13)

PERSEMBAHAN

Allah SWT yang telah memberikan keindahan, nikmat dan rahmat-Nya. Terimakasih ya Allah, Engkau selalu mengingatkanku untuk selalu mengucapkan syukur atas kuasa dan kehendakMu.

Pahlawanku yaitu Ayahku tercinta dan Malaikat nyataku yaitu Ibuku tercinta, surgaku, yang selalu menjadi panutan serta memberikan bimbingan, motivasi dan materi yang tidak bisa kubalaskan. Terimakasih atas kasih sayangmu, doa restumu, dorongan semangat, perhatian dan segalanya yang tercurahkan untukku. Tiada kata yang pantas untukmu selain doa yang selalu aku sampaikan kepada Allah SWT, semoga Allah SWT memberikan pahala terbesar-Nya dan kesehatan untuk kedua orangtuaku serta selalu melindungi kedua orangtuaku dalam segala situasi.

Abangku Taufiq dan adikku Annisa yang paling aku sayang, terimakasih karena selama ini telah memberikan dorongan, motivasi, semangat dan pelipur lelahku.

Sahabat-sahabatku serta seluruh teman-teman S1 Gizi Transfer tahun 2016, terimakasih sudah membantu dan memberikan semangat selama penelitian skripsi.

Terimakasih kawan-kawanku.

Bu Intan selaku pembimbingku yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepadaku selama penyusunan Skripsi ini.

-A L H A M D U L I L L A H -

RIWAYAT HIDUP

Nama : Chella Maiyuni

Tempat/Tanggal Lahir : Bangkinang, 24 Mei 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Perumnas Cikditiro VBI, Blok J.08 RT/RW 003/005,
Kumantan, Bangkinang. Riau

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Pertiwi Bangkinang tahun 2001
2. Lulus SD Negeri 033 Kumantan tahun 2008
3. Lulus SMP Negeri 2 Bangkinang tahun 2010
4. Lulus SMA Negeri 1 Bangkinang tahun 2013
5. Lulus DIII Jurusan Ilmu Gizi Poltekkes Kemenkes
Riau Tahun 2016

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul : “Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Sarapan antara Siswa *Overweight* dan *Non-Overweight* di SMPN 3 Surakarta”, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. BapakDr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si., Med, selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dyah Intan Puspitasari,S.Gz.,M.Nutr, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah Bapak/Ibu berikan, semoga bermanfaat di dunia dan akhirat.
6. Ayah dan Ibu tercinta atas kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus.

7. Teman-teman S1 Ilmu Gizi (Transfer) Angkatan 2016 terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan.
8. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 23 Mei 2018

Chella Maiyuni

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja.....	7
B. Status Gizi.....	8
C. <i>Overweight</i>	10
D. Aktivitas Fisik.....	11
E. Kebiasaan Sarapan	18
F. Internalisasi Nilai-Nilai Islam.....	21
G. Kerangka Teori.....	22
H. Kerangka Konsep.....	23

I. Hipotesis	23
--------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	24
B. Subyek Penelitian	24
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
D. Populasi dan sampel	25
E. Variabel Penelitian	28
F. Definisi operasional	29
G. Pengumpulan data	29
H. Langkah-Langkah Penelitian	31
I. Pengolahan data	32
J. Analisa Data	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMPN 3 Surakarta	36
B. Analisis Univariat	37
C. Analisis Biavariat	42
D. Keterbatasan Penelitian	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan	49
2. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT/U	10
2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik dengan Nilai PAL	16
3. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan PAR.....	17
4. Jadwal Penelitian	25
5. Pengambilan Sampel	28
6. Definisi Operasional	29
7. <i>Coding</i> Aktivitas Fisik	33
8. <i>Coding</i> Kebiasaan Sarapan.....	33
9. <i>Coding</i> Status Gizi Berdasarkan IMT/U	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	22
2. Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Kelayakan Etik
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
3. Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
4. Formulir penelitian Aktivitas Fisik
5. Formulir Record Aktivitas Fisik 24 jam
6. Formulir Food Record 24 jam
7. Master Tabel
8. Hasil Output SPSS
9. Dokumentasi